

## الفواكه المجففة تكافح السرطان وأمراض القلب

وجد باحثون أن الفواكه المجففة صحية مثل الطازجة ويمكن أن تساعد على مكافحة أمراض السرطان و القلب. ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن الباحثة اندريانا كاليورا، من جامعة "هاروكويبو" في أتبنا قولها إن بحثنا يظهر أن الفاكهة المجففة تكسب بعض أنواع السرطان . وأضاف أن بعض الفاكهة بينها المجففة تحوي معدلات عالية من مادة "البوليفينول"، وأن الباحثين بدؤوا بفهم تأثيرها الصحي الوقائي. أشارت إلى أنه في ظل عدم معرفة أليات عمل الفاكهة المجففة في كسح أنواع من السرطان، إلا أنه يبدو أن خلاصات هذه الفاكهة تعمل على وقف انتشار الخلايا السرطانية وقتلها ومنع الانتهابات. وقال الباحث دانييل غالاهير من جامعة ميسوسوتا إن "الفاكهة المجففة تعد مصدرا كبيرا للألياف الكاملة والقابلة للذوبان". لكن الباحثين في جامعة "بانغور" في شمال ويلز يقولون إن على الأطفال أن يشربوا الماء بدلا عن عصير الفاكهة كونه يحوي "كميات عالية جدا من السكر". كما أظهرت نتائج دراسة أجريت على مجموعة من السيدات في سن اليأس، أن الإكثار من تناول الخوخ المجفف قد يساعد على حماية العظام من الإصابة بالهشاشة والترقق. وبينت الدراسة أن لفرة الخوخ المجففه آثارا إيجابية في العظام بين السيدات عند انقطاع الحيض، ويحول سن اليأس، بسبب غناها بمركبات "أيزوفلافونويد"، وهي مجموعة من المركبات غير الستيرويدية الموجودة في فول الصويا والحبوب التي أظهرت البحوث السابقة، حسب قدس برس، تأثيرها الإيجابي في نمو العظام. وكانت نتائج برنيسيتين نشرتها ديلي تلغراف قد أكدنا ضرورة تجنب العصائر وتشجيع تناول الفاكهة المجففة.

فقد وجدت الدراسة الأولى أن عصائر الفاكهة الطازجة يمكن أن تحوي أكثر من خمس ملاعق سكر لكل كوب، لأن عملية العصر نفسها تتركز حلاوتها، وهذا يمثل نحو ثلثي الكمية الموجودة في غلبة صودا، ويمكن أن يسهم في البدانة، وكذلك إرباك مستويات السكر في الدم وعملية الاستقلاب الطبيعية للسكر.

غارفي ويليامسون إن الفاكهة المجففة غالبا ما كانت تغفل، لأن الناس افترضوا أنها كانت حلوة مذاق أكثر من اللازم لتكون جيدة للشخص. وأضاف أن بعض الفاكهة بما في ذلك الجافة منها تحوي مستويات عالية لتشكيلة من البوليفينول، وأنهم بدؤوا بفهمون تأثيرها الوقائي في الصحة. إلى ذلك ففيد خبراء الطب والتجميل في فرنسا، أن بإمكان الفتيات والسيدات اكتساب بشرة حيوية ناعمة ونضرة باستخدام الفشار الطبيعية بدلا من

عن إيلاف



## النساء... دواء زيت الزيتون



## علاج لكل أمراض المعدة

زيت الزيتون هو عصير طبيعي يحافظ على طعم الزيتون، ونكهته وكل الفيتامينات فيه. زيت الزيتون هو الزيت النباتي الوحيد الذي يمكن تناوله كما هو من دون أن تتم معالجته بعد عصره من ثمرة الزيتون. زيت الزيتون مفيد لصحة القلب؛ يعتبر زيت الزيتون مفيدا لصحة القلب لأنه يحتوي على مستوى عال من الأحماض الدهنية غير المشبعة والمواد المضادة للتأكسد التي تساعد على الوقاية من أمراض القلب من خلال خفض مستوى الكوليسترول السيئ في الدم ورفع مستوى الكوليسترول الجيد. ما من زيت نباتي طبيعي يحتوي على كميات كبيرة من هذه الأحماض الدهنية المغيدة مثل زيت الزيتون. زيت الزيتون مفيد للمعدة، يمنع

زيت الزيتون هو عصير طبيعي يحافظ على طعم الزيتون، ونكهته وكل الفيتامينات فيه. زيت الزيتون هو الزيت النباتي الوحيد الذي يمكن تناوله كما هو من دون أن تتم معالجته بعد عصره من ثمرة الزيتون. زيت الزيتون مفيد لصحة القلب؛ يعتبر زيت الزيتون مفيدا لصحة القلب لأنه يحتوي على مستوى عال من الأحماض الدهنية غير المشبعة والمواد المضادة للتأكسد التي تساعد على الوقاية من أمراض القلب من خلال خفض مستوى الكوليسترول السيئ في الدم ورفع مستوى الكوليسترول الجيد. ما من زيت نباتي طبيعي يحتوي على كميات كبيرة من هذه الأحماض الدهنية المغيدة مثل زيت الزيتون. زيت الزيتون مفيد للمعدة، يمنع

## أنت تسأل والطبيب يجيب

الأيض بين النباتيين تبلغ ٢٥٪، ٢٧٪ بين أشباه النباتيين المستهلكين للأنبان والبيض، و٢٩٪ لغير النباتيين، وذلك في إطار احتساب عوامل العمر والنوع والعرق والنشاط البدني ومقايير السعرات والتنحذين وتناول الخور. وقد ذكر أحد الباحثين أنه لم يكن متوقعا بداية من وجود فرق كبير بين النباتيين وغيرهم في معدل الإصابة بمتلازمة الأيض المسببة لأمراض القلب، وإنما فوجئ بمدى الفرق بينهم، وهذا يظهر أن العوامل المحددة لنمط المعيشة تنوع الغذاء هامة في منع متلازمة الأيض.

وقد تناولت الدراسة حالات ٧٠٠ فرد من الراشدين تم اختيارهم عشوائيا وكان ٢٥٪ من العينة قيد الدراسة نباتيين، ومتوسط أعمار النباتيين وأشباه النباتيين أكبر بثلاث سنوات من متوسط أعمار غيرهم ورغم كبر أعمارهم نسبيا، فقد أظهر النباتيون انخفاضا بمستويات الدهون الثلاثية بالدم وسكر الدم وضغط الدم ومحيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم مقارنة بباقي أفراد العينة، كذلك، أظهر أشباه النباتيين انخفاضا واضحا في مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر، مقارنة بغير النباتيين الذين يتناولون اللحوم بانتظام.

**ما الفرق بين الذبحة الصدرية والجلطة؟**

القارئ جمال نجيم يسأل: ما معنى الإصابة بالذبحة الصدرية، وهل هناك فرق بينها وبين الإصابة بجلطة القلب؟

ويجيب الدكتور فاروق قائلا: تنتشر مرض تصلب شرايين القلب بدرجة وبائية، وأصبح أمراض



**ما هو الطعام الذي يؤثر على صحة القلب؟**

أرسل احمد عبد الرحمن يسأل ما هي أنواع الطعام التي تؤثر على صحة القلب؟

يجيب الدكتور فاروق العاني، اختصاص أمراض القلب والشرايين، قائلا

نمط المعيشة له تأثير قوي في الوقاية من بعض الأمراض فقد أكد باحثون في مجال أمراض القلب أن نسبة الإصابة بمتلازمة

## قلة النوم تضعف الرجل جنسيا

اكتشف فريق من العلماء أجروا دراسة في جامعة شيكاغو أن مستوى هرمون تيستوستيرون لدى الرجل الذي ينام أقل من خمس ساعات في الليل لمدة اسبوع أو أكثر أقل بكثير من مستواه لدى الرجل الذي ينام كفايته من النوم ليلا. ويهبط مستوى الهرمون إلى مستواه لدى شخص يزيد عمره ١٥ عاما على الرجل الذي ينام ليلة واحدة من النوم، ويهبط مستوى هرمون تيستوستيرون لدى الرجل عادة بنسبة ١ إلى ٢ في المئة سنويا مع تقدمه في السن، حسب ما جاء في صحيفة الديلي تلغراف.

ونقلت الصحيفة عن رئيسة فريق الباحثين البروفيسورة إيفا فان كاوتر أن انخفاض مستوى الهرمون يرتبط بتردي نوعية الحياة بسبب الحزن من النوم، وأضافت أن أبحاثا متزايدة تؤيد علاقة قلة النوم أو اضطرابه باختلال عمل الغدد الصماء.

وكان الأطباء حذروا الرجال الذين يقلقون بسبب الركود الاقتصادي من أنهم قد يصابون بانخفاض مستوى هرمون تيستوستيرون. وأظهرت دراسات سابقة وجود علاقة بين الضغط النفسي الزممن وهبوط مستوى هذا الهرمون.



## وضعها خيرا أمير كان

## ١٠ أطعمة تقاوم خطوط الزمن

- ١- الإكثار من تناول البطاطا والبطاطم والجزر وتزداد فائدة الجزر إذا كان مطبوخا. وذلك لاحتوائها على مادة البيبتكاروتين التي تعد من مضادات الأكسدة التي تحمي الجلد من التجاعيد.
- ٢- يعتبر البصل واحداً من أهم مصادر مضادات الأكسدة، التي تحافظ على البشرة والجلد، ويعد البصل الأحمر أكثر فائدة من الأبيض.
- ٣- فيتامين C المتوافر في البرتقال والليمون، يعد من أكثر العناصر الغذائية التي تعطي نضارة للبشرة، وتظهر الوجبة في صورة أفضل مما يؤدي إلى قلة التجاعيد.
- ٤- تناول البروتين الكافي، حيث إنه يقوم بتعويض الهدم الذي يحدث في الخلايا ليتم تجديدها بخلايا أخرى جديدة، مما يقلل من التجاعيد.
- ٥- زيت الزيتون هو واحد الأطعمة التي تقي الجلد.
- ٦- العنب خاصة

تظهر علامات الزمن مع التقدم في العمر ويساعد من سرعة ظهورها وجود الملوثات البيئية التي تتسبب في زيادة تدمير خلايا الجسم وتعمل على أكسدة العمليات الحيوية به. إلا أن هذه التجاعيد يمكن تجنبها والحد من ظهورها بتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على مجموعة معينة من الفيتامينات والعناصر الغذائية. ورصد المركز القومي الأمريكي لبحوث التغذية عشرة منها وهي:

## جدل علمي حول فوائد الحد من تناول الملح

متجاتهم فإن من المهم حقاً أن نجرى بعض التجارب البحثية الكبيرة للوصول إلى منتجاتهم

فهم كامل لفوائد ومخاطر الحد من تناول الملح .

واتفق معظم الخبراء على أن تناول الملح بكثرة ليس جيدا وأن خفض تناول الملح يمكن أن يخفض ضغط الدم في الأشخاص الذين يكون ضغط الدم لديهم عابداً أو مرتفعاً.

في حين أشارت تجارب سابقة إلى أن خفض تناول الملح يفيد ضغط الدم، فإن البحث لم يظهر بعد ما إذا كان هذا يترجم إلى تحسن عام لصحة القلب في قطاعات أوسع من السكان.

وارتفاع ضغط الدم عامل خطر رئيسي في أمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب والنوبات القلبية والرئيسية للوفاة في العالم. وقال تايلور، إنه يعتقد أنه لم يجد أي دليل على فوائد كبيرة، لأن أعداد الناس محل الدراسة والتفضيحات في تناول الملح كانت قليلة نسبيا.

## دراسة: نوع الطعام يتحكم في درجة الاكتئاب

أوضحت نتائج أحدث دراسة بحثية عن علاقة الغذاء بإحداث مشاعر إيجابية لدى الإنسان إلى أن الأسمك البحرية السالمون والتوتة التي تتميز بمحتواها العالي من الأحماض الدهنية أوميغا-٣ التي تغل بداخل الجسم فعل السر، حيث تؤدي أدواراً مماثلة للعقاقير المضادة للاكتئاب وتساعد على زيادة معدل تدفق الدم في الأوردة والشرايين مما يساعد على تهدئة الأعصاب.

كما تزيد تلك الأحماض من إفراز هرمون السيروتونين الذي يقاوم الاكتئاب وعدم الضحك.

كما أوضحت النتائج أن الترس الذي يعد من بين أفضل الأغذية التي تجلب السعادة لغناه بالحامض الأميني الأساسي التربتوفان والذي تتعمل فائدته الهامة في زيادة إنتاج وإفراز هرمونات السعادة في الدماغ مثل السيروتونين والميلاتونين وزيادة الشهية وتنظيم عملية النوم وتنشيط مناعة الجسم.

وأثبتت الدراسة أن تناول مرضى الاكتئاب لأسماك بانتظام يؤدي

